

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Zdrowotny bilans czterdziestolatka: co warto zbadać?

Po ukończeniu 40 lat zaczyna słabnąć nasz metabolizm i zwiększa się ryzyko rozwoju wielu groźnych chorób. Dlatego osiągając ten wiek warto bliżej przyjrzeć się swojemu zdrowiu

**i zacząć się regularnie badać. Sprawdź co konkretnie, w ramach profilaktyki, zalecają osobom po czterdziestce lekarze rodzinni.**

Medycy podkreślają, że przeciętnie około 40. roku życia w organizmie człowieka dochodzi do tzw. przełomu metabolicznego, a więc związanego z wiekiem istotnego spowolnienia metabolizmu. To z kolei przyczynia się m.in. do rozwoju różnego rodzaju procesów zwyrodnieniowych w obrębie organizmu, np. w układzie kostno-stawowym czy sercowo-naczyniowym.

Oprócz naturalnie zachodzących w organizmie człowieka zmian metabolicznych, na stan zdrowia czterdziestolatka wpływ ma oczywiście znacznie więcej różnego rodzaju czynników, w tym przede wszystkim: indywidualne predyspozycje genetyczne, stan otaczającego środowiska, jakość dostępnej służby zdrowia i prowadzony styl życia (czyli sposób żywienia, poziom aktywności fizycznej, stosowanie używek, sposób spędzania wolnego czasu, etc.).

Eksperti zgodnie oceniają, że to właśnie ostatni z wymienionych czynników - a więc styl życia - ma największy wpływ na stan zdrowia danej osoby. Chodzi oczywiście nie tylko o aktualny styl życia, lecz także i przeszły - w myśl powiedzenia, że na wiele chorób człowiek przez długi czas „sam sobie zapracowuje”.

Zatem 40. urodziny powinny być dla każdego z nas czasem refleksji - nie tylko nad stanem własnego zdrowia, lecz także nad swoim dotychczasowym stylem życia.

W celu jak najlepszego zadbania o swoje zdrowie po 40-tce oraz przeprowadzenia kompleksowego "bilansu czterdziestolatka" pierwsze kroki należy skierować do doświadczonego lekarza rodzinnego lub internisty. Po przeprowadzeniu drobiazgowego wywiadu lekarskiego oraz podstawowych badań kontrolnych, specjalista skieruje danego pacjenta na adekwatne dla jego płci i stanu zdrowia badania dodatkowe.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30017.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## [Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#)

[Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

## **Partnerzy**